



7月 給食献立表

◎午前中は水分補給のみです。
朝食をしっかり食べて登園しましょう。

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	火	ご飯 国産豚肉のしょうが焼き きゅうりの梅しそ和え しめじの味噌汁・バナナ	ヨーグルト	米、砂糖	○ソファール元気ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、かつお節	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、万能ねぎ、うめ干し、しょうが、しそ	しょうゆ(うすくち)、みりん、酢、酒、しょうゆ、かつおだし・鰹節
2	水	ご飯 国産鶏のレモン焼き・ハムサラダ オニオンスープ・オレンジ	牛乳 マヨサンド	米、○サンドイッチパン、○マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、ハム	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん皮むき、きゅうり、レモン果汁、バセリ	しょうゆ(うすくち)、コンソメ・粉末、鶏がらだしの素、食塩
3	木	ご飯 さばのゆず味噌焼き 卵の花の炒り煮 麩のすまし汁・バナナ	牛乳 せんべい	米、砂糖、油、焼ふ	○牛乳、さば、おから、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、にんじん皮むき、いんげん、干しいたけ、ゆず果皮	みりん、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、食塩
4	金	ご飯 塩だれ回鍋肉・春雨サラダ 中華スープ・メロン	牛乳 蒸しパン	米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ(緑豆)、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、ハム	メロン(緑肉)、キャベツ、にんじん皮むき、たまねぎ、きゅうり、にら、○いちごジャム、ピーマン、レモン果汁、にんにく	酢、酒、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、みりん、鶏がらだし・粉末、食塩、オイスターソース
5	土	チャーハン 豆腐のスープ・バナナ	ラムネ	米、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、ピーマン、葉ねぎ	中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだし・粉末
7	月	ご飯 あじのバター醤油焼き キャベツのソテー 大根スープ・いなみのメロン	野菜ジュース 七タゼリー	米、バター、○砂糖、油	あじ、豚ひき肉、○ゼラチン	○りんご果汁50%飲料、メロン(赤肉)、キャベツ、にんじん皮むき、だいこん皮むき、根切りもやし、○オレンジ果汁50%飲料、しめじ、万能ねぎ、○粉かんでん	しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、みりん、コンソメ・粉末、食塩
8	火	ご飯 国産豚肉とズッキーニの炒め物 かぼちゃの素揚げ ★トマトと小松菜のかき玉スープ・バナナ	牛乳 ミニボーロ	米、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵	バナナ、かぼちゃ、ズッキーニ、にんじん皮むき、なす、トマト、こまつな、たまねぎ、ねぎ	酒、しょうゆ(うすくち)、オイスターソース、鶏がらだしの素、食塩
9	水	ご飯 さばの旨煮・冬瓜のそぼろ煮 白菜の味噌汁・オレンジ	牛乳 ブアマンケーキ	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○油、片栗粉、油	○牛乳、さば、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	とうがん、オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん皮むき、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、かつおだし・鰹節、○食塩
10	木	ご飯 タンドリーチキン・豆サラダ ミネストローネ・バナナ	牛乳 マシュマロサンド	米、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、大豆水煮缶、ヨーグルト(無糖)、ペーコン	バナナ、にんじん皮むき、カットトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ(うすくち)、食塩、鶏がらだしの素、カレー粉、バセリ粉
11	金	夏野菜カレー ツナサラダ・オレンジ	カップでヤクルト	米、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)	○カップでヤクルト、牛肉(肩ロース)、ツナ油漬缶(きはだ)	オレンジ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん皮むき、たまねぎ、きゅうり、なす、ズッキーニ、コーン缶	カレールウ
12	土	とり丼 ちくわの味噌汁・バナナ	米棒	米、じゃがいも、○玄米、○水あめ、○砂糖、砂糖、○油、油	鶏もも肉(皮付)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、葉ねぎ、万能ねぎ、焼きのり	しょうゆ(うすくち)、○しょうゆ、みりん
14	月	ご飯 鮭の塩焼き・切干大根の旨煮 豆腐の味噌汁・オレンジ	牛乳 ★きな粉ホットケーキ	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、○無塩バター、砂糖、○砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、油揚げ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、切り干しだいこん、万能ねぎ	しょうゆ、みりん、かつおだし・鰹節、食塩
15	火	ご飯 国産鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の和風サラダ 野菜スープ・バナナ	牛乳 ちんすこう	米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、○油、和風ドレッシング	○牛乳、鶏もも肉、大豆水煮缶、チーズ、ペーコン	バナナ、こまつな、たまねぎ、マーマレード、ミニトマト、しめじ	しょうゆ、コンソメ・粉末、食塩
16	水	ご飯・岩のり ぶりの照り焼き キャベツの甘酢和え なすの味噌汁・メロン	牛乳 マカロニあべかわ	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、○きな粉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	メロン(緑肉)、キャベツ、にんじん皮むき、きゅうり、のり佃煮、なす、万能ねぎ、生わかめ	酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、酒、かつおだし・鰹節、○食塩
17	木	牛丼 ゴーヤのカレーチップス 大根と人参の味噌汁・バナナ	牛乳 ★オニオンブレッド	米、○ホットケーキ粉、しらたき、小麦粉、油、砂糖、○マヨネーズ	○牛乳、牛肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ、○ハム、○とろけるチーズ	バナナ、にがうり・ゴーヤ、たまねぎ、にんじん皮むき、○たまねぎ、だいこん皮むき、えのきたけ、万能ねぎ	しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、食塩、カレー粉、○バセリ粉
18	金	ご飯 国産鶏の唐揚げ 切干大根と小松菜の和え物 ペーコンのスープ・オレンジ	ヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉、油、すりごま、ごま	○ソファール元気ヨーグルト、鶏もも肉(皮付)、ペーコン、ちくわ	オレンジ、こまつな、たまねぎ、にんじん皮むき、しめじ、切り干しだいこん、しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん、鶏がらだし・粉末、食塩
19	土	鮭チャーハン じゃがいものスープ・バナナ	かぼちゃボーロ	米、じゃがいも、油	鮭フレーク、ペーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、ピーマン、しめじ	しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、食塩
22	火	ご飯 さわらの香味焼き おからサラダ えのきの味噌汁・オレンジ	牛乳 クラッカー	米、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、木綿豆腐、おから、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	オレンジ、たまねぎ、にんじん皮むき、きゅうり、葉ねぎ、えのきたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、酢、かつおだし・鰹節、食塩
23	水	中華丼 チーズ・★卵スープ・バナナ	すいか	米、片栗粉、油	豚肉(ばら)、卵、チーズ、木綿豆腐	○すいか、バナナ、はくさい、にんじん皮むき、根切りもやし、たまねぎ、しいたけ、にら	しょうゆ(うすくち)、中華だし・粉末、鶏がらだしの素、食塩
24	木	ご飯 鮭のオーロラ焼き ジャーマンポテト もやしのスープ・オレンジ	カップでヤクルト	米、じゃがいも、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、無塩バター、砂糖	○カップでヤクルト、さけ、木綿豆腐、ペーコン	オレンジ、たまねぎ、根切りもやし、にんじん皮むき、葉ねぎ	ケチャップ、鶏がらだしの素、食塩
25	金	ご飯 国産牛肉の3色炒め ゆでとうもろこし 小松菜の味噌汁・バナナ	牛乳 ジャムサンド	米、○サンドイッチパン、砂糖	○牛乳、牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	とうもろこし、バナナ、にんじん皮むき、たけのこ(ゆで)、ピーマン、たまねぎ、こまつな、○いちごジャム、黄ピーマン、えのきたけ	しょうゆ(うすくち)、酒、かつおだし・鰹節、みりん、食塩
28	月	ご飯 たらのマヨパン粉焼き マカロニサラダ コーンスープ・オレンジ	牛乳 ★バナナブレッド	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、パン粉、○マーガリン、和風ドレッシング	○牛乳、たら、ハム、○卵、○ヨーグルト(無糖)	オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、○バナナ、葉ねぎ、えのきたけ	鶏がらだしの素、しょうゆ、粒入リマスタード、食塩
29	火	ひじきチャーハン ゆでとうもろこし 豆スープ・バナナ	牛乳 シュガーラスク	米、○フランスパン、じゃがいも、○バター、ごま油、○グラニュー糖	○牛乳、豚ひき肉、大豆水煮缶	とうもろこし、バナナ、にんじん、にんじん皮むき、たまねぎ、ピーマン、ひじき	しょうゆ、鶏がらだし・粉末、みりん、食塩
30	水	ご飯 国産鶏のスタミナ焼き もやしとハムの和え物 玉ねぎの味噌汁・オレンジ	牛乳 せんべい	米、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、生揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	根切りもやし、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん皮むき、葉ねぎ、えのきたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ(うすくち)、酢、かつおだし・鰹節
31	木	ご飯 さわらのねぎソース・五目豆 わかめの味噌汁・バナナ	牛乳 ★マーマレードケーキ	米、○ホットケーキ粉、板こんにゃく、○バター、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、さわら、大豆水煮缶、○卵、油揚げ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん皮むき、マーマレード、たまねぎ、葉ねぎ、だいこん皮むき、生わかめ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、酢、みりん、かつおだし・鰹節

※材料の都合により、メニューが変更する場合があります。
※アレルギー対応について
昼食・手作りおやつに使用する卵は除去して提供しています。市販の食品はアレルギー物質の含まない代替食の提供となります。
卵を使った料理には★印をつけています。
離乳児は、必要に応じて昼食・おやつの内容変更があります。